CLUB PISCINE SUPER Fitness
www.clubpiscine.ca

stabil·a·ball

LE SYSTÈME D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE COMPLET

MANUEL D'INSTRUCTIONS

Modèle : 1SCBP001BBL

IMPORTANT :

VEUILLEZ NOTER : LORSQUE VOUS OUVREZ LE CARTON D'EXPÉDITION DU PRODUIT, VÉRIFIEZ ATTENTIVEMENT L'APPAREIL POUR VOUS ASSURER QU'IL N'EST PAS ENDOMMAGÉ. SI VOUS AVEZ DES PROBLÈMES AVEC L'UNITÉ OU DE LA DIFFICULTÉ À UTILISER L'UNE OU L'AUTRE DE SES FONCTIONS, OU SI VOUS NOTEZ DES DOMMAGES INTERNES OU QU'IL MANQUE DES PIÈCES, FAITES IMMÉDIATEMENT LE 1-800-459-4409 (HNE) POUR OBTENIR LE SERVICE APRÈS-VENTE.

REMARQUE :

NE PAS RETOURNER CETTE UNITÉ EN MAGASIN AVANT D'AVOIR FAIT UN APPEL AU NUMÉRO SANS FRAIS.
NE JETEZ PAS VOS BOÎTES JUSQU'À CE QUE VOUS SOYEZ ENTIÈREMENT SATISFAIT DE VOTRE SYSTÈME D'ENTRAINEMENT PHYSIQUE COMPLET STABIL-A-BALL.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

DES PRÉCAUTIONS DE BASE DOIVENT TOUJOURS ÊTRE SUIVIES LORS DE L'UTILISATION DE CET APPAREIL D'EXERCICE, NOTAMMENT LES SUIVANTES :

S'assurer de lire et de comprendre toutes les instructions avant d'utiliser Système d'entrainement physique complet Stabil-a-ball.

AVERTISSEMENT - Pour réduire les risques de blessures :

1. **Utiliser le Stabil-a-ball seulement pour son usage prévu tel que décrit dans ce manuel. Ne pas utiliser tout accessoire non fourni avec ce produit.**
2. **Placer et utiliser uniquement sur une surface plane, horizontale et stable. Ne pas utiliser sur une surface glissante.**
3. **Pour un usage domestique seulement.**
4. **Ne pas dépasser le poids maximal autorisé de l'utilisateur - 275 lb.**
5. **Une surveillance étroite est nécessaire lorsque le Stabil-a-ball est utilisé par des personnes ayant un handicap.**
6. **Ne pas laisser les enfants utiliser le Stabil-a-ball. Garder les enfants éloignés de l'appareil.**
7. **Si vous ressentez des vertiges ou des malaises, cesser d'utiliser le Stabil-a-ball immédiatement. Consulter votre médecin immédiatement.**
8. **Le Stabil-a-ball ne doit être utilisé qu'après qu'il ait été entièrement assemblé comme décrit dans ce manuel.**
9. **Ne jamais se tenir debout sur le Stabil-a-ball.**
10. **Ne pas avoir sur soi d'objets pointus ou durs lors de l'utilisation du Stabil-a-ball.**
11. **Ne pas utiliser le Stabil-a-ball en cas de problèmes de santé ou de grossesse.**
12. **Garder le Stabil-a-ball à l'abri de l'eau.**
13. **Lors du stockage ou du transport de le Stabil-a-ball et les bandes de résistance, conserver dans un endroit sec, exempt de vibrations excessives et stocker de manière à éviter les dommages.**

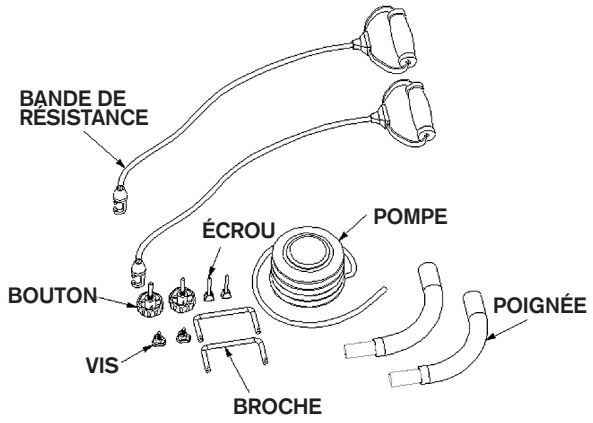
AVERTISSEMENT : LE POIDS D'UTILISATEUR MAXIMUM ADMISSIBLE EST DE 275 LIVRES.

QUALITY CRAFT N'ASSUME AUCUNE RESPONSABILITÉ POUR TOUT EFFET PHYSIOLOGIQUE, TOUTE BLESSURE CORPORELLE OU TOUT DOMMAGE MATÉRIEL SUBIS DIRECTEMENT OU INDIRECTEMENT PAR L'UTILISATION ABUSIVE DE CE PRODUIT.

CONSERVER CES INSTRUCTIONS POUR L'USAGE FUTUR.

LISTE DES PIÈCES

1.	Stabil-a-ball	1
2.	Bandes de résistance	2
3.	Poignées	2
4.	Broches	2
5.	Écrous	2
6.	Boutons	2
7.	Vis	2
8.	Pompe	1



INSTALLATION

Étape 1 : Fixer les poignées, les vis et les boulons au Stabil-a-ball, comme indiqué à la fig. A.

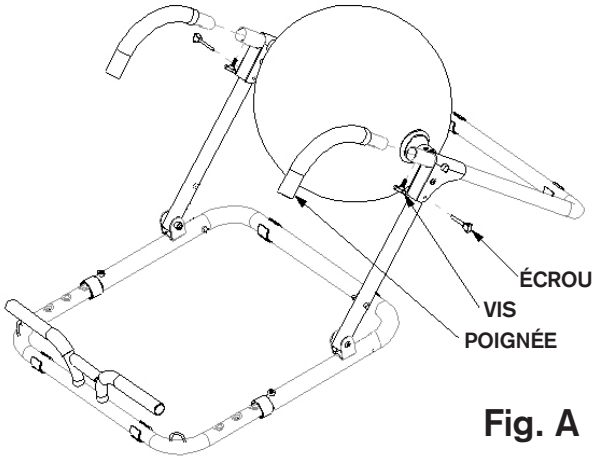


Fig. A

Étape 2 : Fixer les broches aux deux côtés du Stabil-a-ball. Voir fig. B.

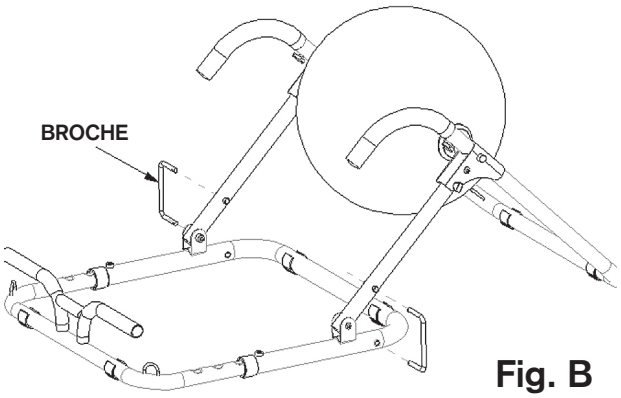


Fig. B

Étape 3 : Ajuster la longueur du Stabil-a-ball, pour l'adapter à votre taille et fixer les boutons aux trous comme indiqué à la fig. C.

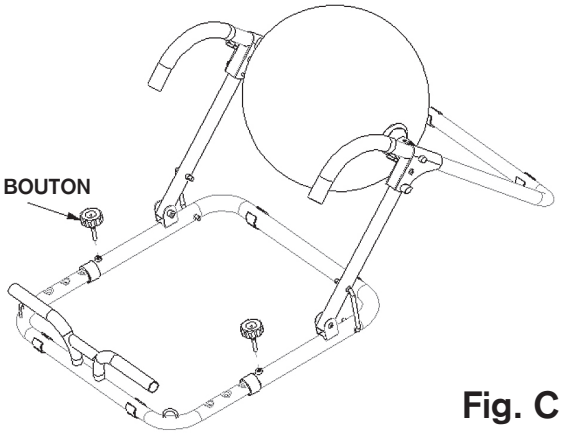


Fig. C

Étape 4 : Gonfler le Stabil-a-ball en fixant le tuyau en vinyle à la buse bleue et pomper l'air dans le ballon jusqu'à ce qu'il soit complètement gonflé. Voir fig. D.

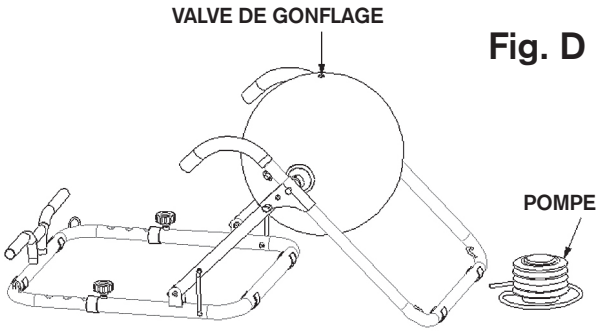


Fig. D

ATTENTION : LE STABIL-A-BALL DOIT SEULEMENT ÊTRE UTILISÉ QUAND IL EST COMPLÈTEMENT GONFLÉ.

Étape 5 : Fixer la bande de résistance, comme indiqué à la fig. E.

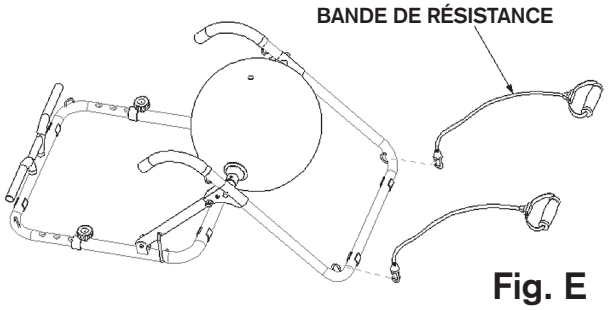
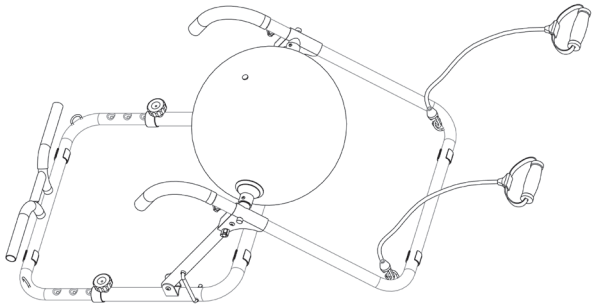


Fig. E

ATTENTION : Pour éviter toute blessure, s'assurer que tous les boutons, les vis et les joints aient été serrés avant l'utilisation.

Ne pas utiliser le Stabil-a-ball s'il n'est pas complètement gonflé, s'il a été coupé, ou s'il présente une fuite d'air.

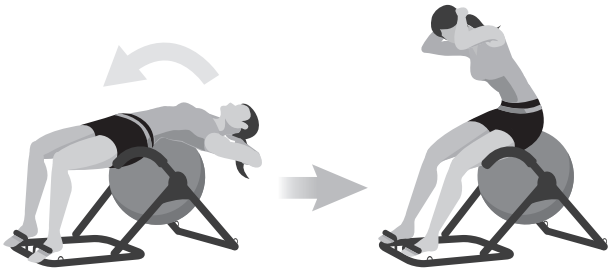


Entièrement assemblé

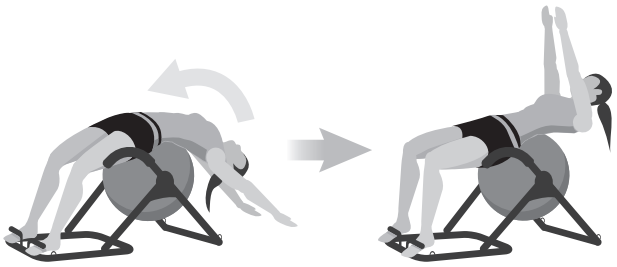
EXERCICES

EXERCICES POUR LES ABDOMINAUX

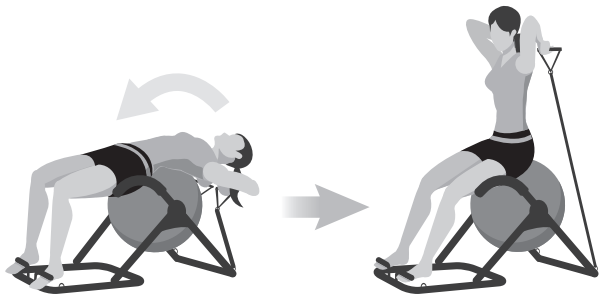
Redressement roulant assis



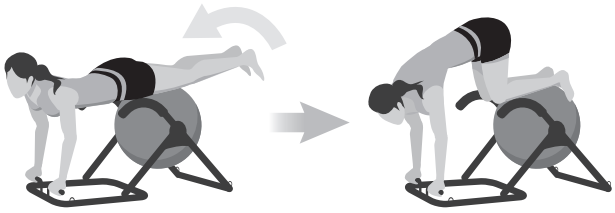
Portefeuille



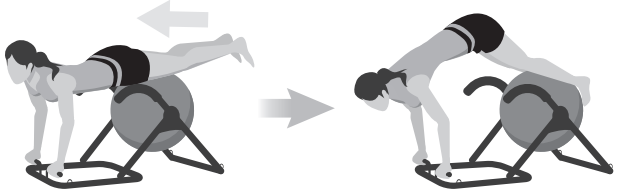
Redressement assis avec résistance



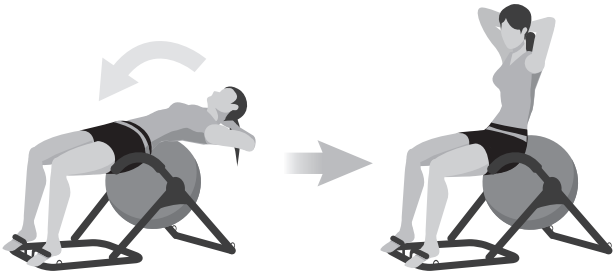
Semi carpé



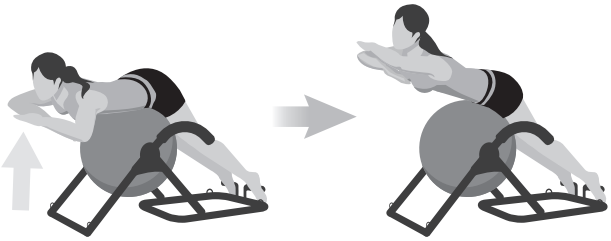
Pleinement carpé



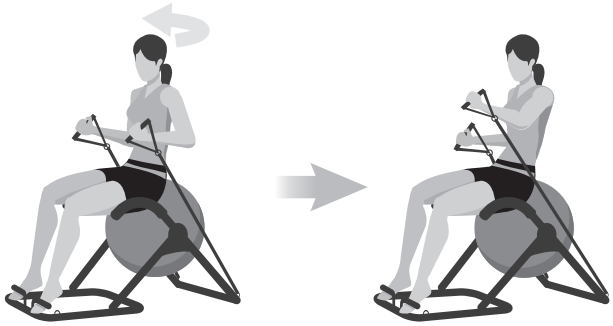
Redressement assis concentré



Extension du bas du dos

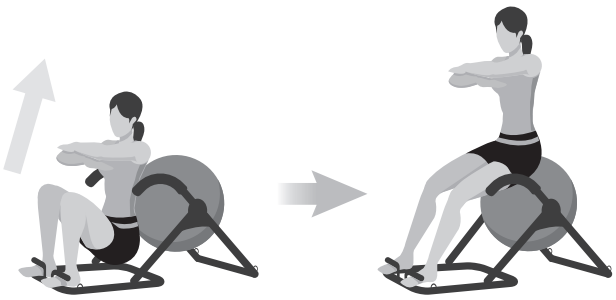


Torsion du tronc

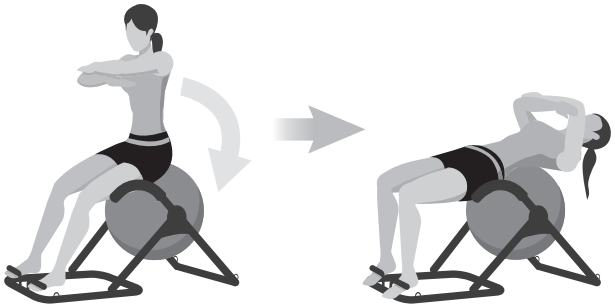


EXERCICES POUR LES JAMBES ET LE BAS DU CORPS

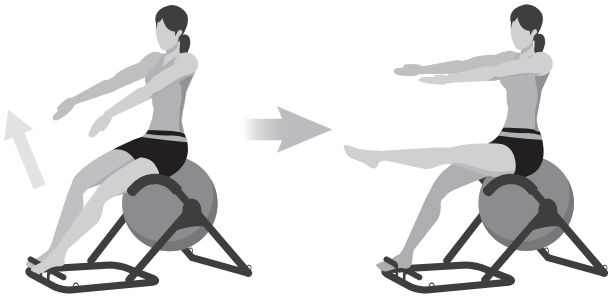
Accroupissement



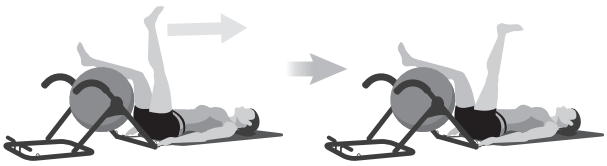
Accroupissement incliné



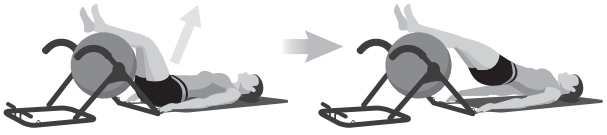
Lever de jambe



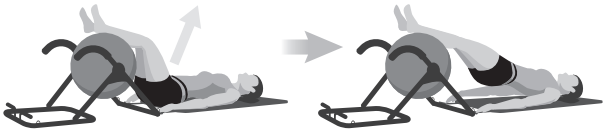
Extension de jambe



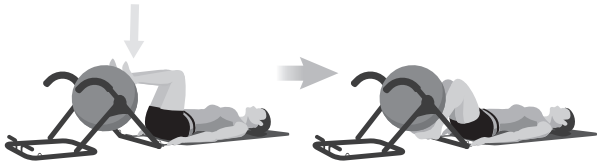
Étirement du muscle ischio-jambier



Extension du fessier

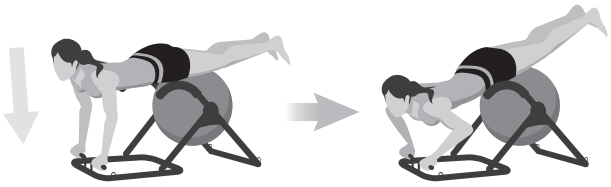


Roulement de ballon

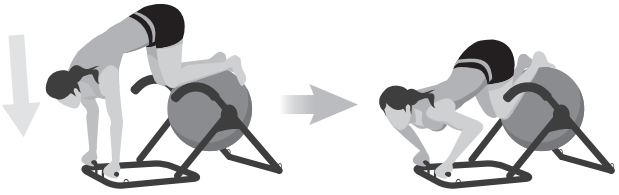


EXERCICES POUR LE HAUT DU CORPS

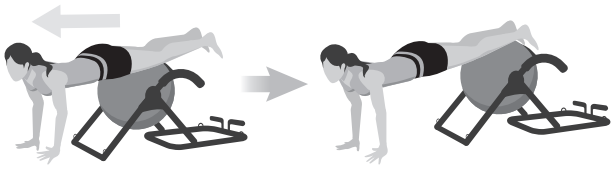
Répulsion



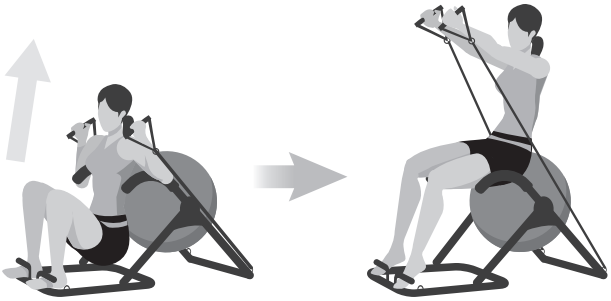
Répulsion en avancé



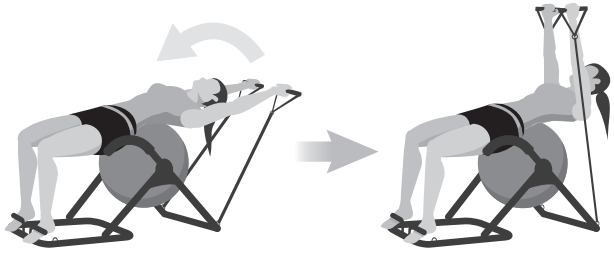
Marche des mains



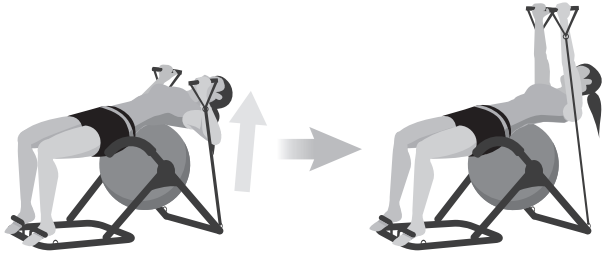
Super écarté



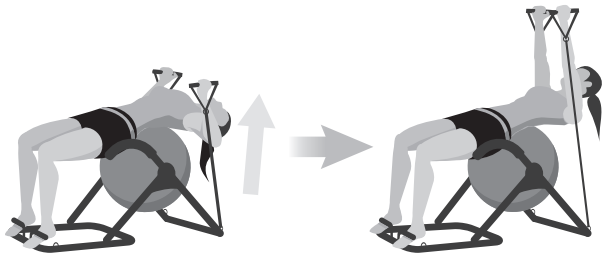
Traction arrière des bras



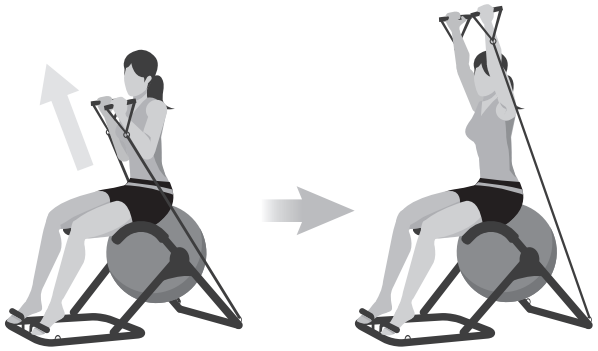
Écarté de poitrine



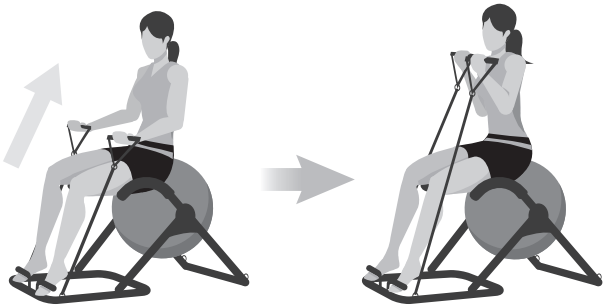
Développé couché



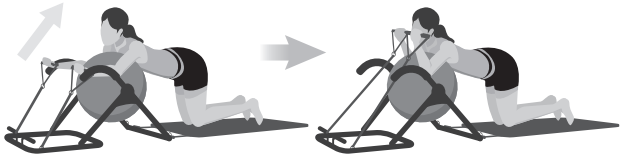
Développé assis militaire



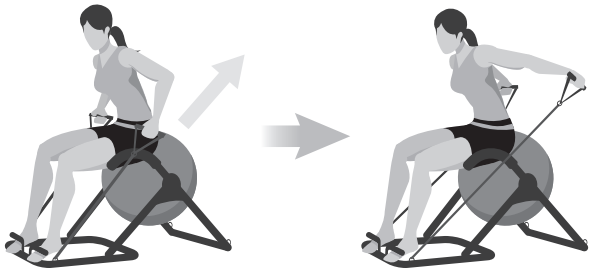
Flexion des biceps assis



Flexion des avant-bras en incliné



Extension des triceps assis



MAINTENANCE

NETTOYAGE

Nettoyer le Stabil-a-ball avec un chiffon humide et propre. Ne pas utiliser de nettoyants abrasifs ou de liquides pulvérisés

STOCKAGE

Lorsque le Stabil-a-ball n'est pas en usage, stocker dans un endroit sec, à l'écart de tout dommage possible et éviter tout contact avec des objets chauds / tranchants.

GARANTIE

Chaque Stabil-a-ball est mis à l'essai avant qu'il ne quitte l'usine et est garanti pendant un an. Si l'unité ne fonctionne pas correctement dans l'année suivant la date d'achat, appeler le service à la clientèle au **1-800-459-4409 (8:30 am - 5:00 pm HNE)**. Nous réparerons ou remplacerons l'appareil à notre discrétion. L'appareil doit nous être retourné en port payé et nous vous retournerons l'appareil réparé ou remplacé fret prépayé. La seule obligation de la Société est de réparer ou de remplacer l'appareil.

Cette garantie est nulle si, selon l'avis de Quality Craft, l'unité a été altérée, modifiée, mal utilisée, endommagée ou abusée. La garantie est pour l'usage domestique seulement et ne couvre pas les unités utilisées dans des situations commerciales.